

Barra de Salmón

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 lata salmon (15 1/2 onzas)
- 2 tazas migajas de pan, suaves
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharada margarina derretida
- 1/4 taza apio picado
- 1 taza leche 1% en grasa
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharadita perejil deshidratado
- 2 huevos grandes

Preparación

1. Caliente el horno a 325°F.
2. Drene el salmón y quite el pellejo si se desea. Machuque los huesos con la carne.
3. Agregue los otros ingredientes.
4. Agregue suficiente leche para que la mezcla esté húmeda, pero no escurra.
5. Coloque en molde de 9x5 pulgadas ligeramente engrasado.
6. Hornee durante 45 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	80 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	14 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

University of Illinois, Extension Service, Wellness Ways Resource Book